SEKILAS INFO JAMUR

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa jamur merupakan sumber antioksidan teratas.

Ilmuwan Penn State University menemukan bahwa jamur merupakan sumber alami terbaik sebagai antioksidan ergotionin. Para ilmuwan menemukan bahwa jamur kancing (*Agaricus bisporus*) dua belas kali lebih bersifat antioksidan dibandingkan "wheat germ" (biji gandum) dan empat kali lebih oksidan dibandingkan liver ayam.

Joy Dubost, kandidat doktor pada sains makanan di Penn State yang melakukan studi ini mengatakan : "Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang kadar antioksidannya tinggi dapat mengurangi resiko berkembangnya penyakit kronis. Ergotionin, metabolit unik yang diproduksi oleh fungi, telah menunjukkan memiliki properti antioksidan dan menyediakan proteksi seluler di dalam tubuh manusia."

Dubost memerinci kandungan Ergotionin dalam jamur (mushroom) yang umum dikonsumsi dan jamur eksotik dalam essay-nya yang berjudul "*Identification and Quantification of Ergothionine in Cultivated Mushrooms by Liquid Chromatography Mass Spectroscopy*."

Para peneliti Penn State menemukan bahwa jamur yang sering dikonsumsi, yaitu Portabella dan Criminis, memiliki kandungan ergotionin tertinggi, dan diikuti oleh *White Button* (Jamur kancing putih).

Jamur masuk dalam daftar menu Super-Foods.

Self Magazine edisi September 2005 membuat daftar Superfood tentang jamur. Artikel ini menyebutkan informasi nutrisi dan menyatakan bahwa jamur merupakan sumber pangan yang rendah kalori, sumber vitamin B-kompleks termasuk riboflavin yang berguna di dalam menjaga kesehatan kulit dan ketajaman pandangan.

Sebuah studi yang dilakukan oleh George C. Fahey Jr., Ph.D. dari Universitas Illinois, menunjukkan adanya kandungan selenium dan potassium pada jamur. Selenium adalah antioksidan yang dapat berfungsi sebagai antikanker.

Selenium merupakan nutrisi esensial bagi manusia yang juga dapat bertindak sebagai kofaktor bagi Glutasi Peroksidase, sebuah enzim antioksidan yang melindungi tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas. Selenium juga esensial di dalam fungsi imunitas dan kelenjar tiroid.

Gejala yang ditimbulkan akibat defisiensi selenium dapat terjadi di mana saja, terutama bagian dunia yang memiliki kandungan selenium rendah pada tanahnya. Gejala umum yang terjadi adalah pelebaran jantung dan fungsi jantung yang lemah. Ada sebuah bukti bahwa selenium dapat menurunkan insiden sakit jantung, alleviate arthritis dan menurunkan aktivitas perkembangan virus HIV terhadap individu yang terjangkit AIDS.

Studi ini juga menjelaskan bahwa jamur mengandung betaglukan dan kitin, dua tipe fiber yang dapat menyerap lemak dan mengalirkannya keluar dari darah, sehingga mengurangi resiko serangan jantung.

Jamur termasuk menu rendah kalori

Jamur termasuk makanan rendah kalori yang aman dan cocok sebagai makanan kesehatan dan diet. Lima buah jamur kancing putih berukuran medium memiliki kurang lebih 20 kalori dan 4 gram karbohidrat.

Berikut ini kandungan nutrisi pada jamur :

- Tidak mengandung lemak dan kolesterol
- Sumber vitamin B.
- Pottasium yang berguna bagi kesehatan jantung.
- Selenium yang berguna sebagai agen pelawan kanker prostat.
- Aromatase yang dapat berperan di dalam mereduksi resiko terkenanya kanker payudara pada wanita menopause.
- Glutamat, penguat rasa alami yang dapat mempertahankan rasa makanan.

Jamur kancing mengandung sekitar 13% RDI (Required Daily Intake) untuk selenium pada satu saji. Variasi tingkat kandungan yang berbeda diduga akibat perbedaan tingkat selenium di dalam kompos.

Fakta tentang Jamur

Masyarakat Amerika menyukai jamur, dimana hampir 900 juta pon jamur dikonsumsi tahun 2004. Dalam 20 tahun ke depan, diprediksikan, konsumsi jamur akan meningkat tiga kali lipat.

Jamur yang paling populer adalah jamur kancing putih (*Agaricus bisporus*) yang dikonsumsi hampir 90% dari konsumsi jamur.

Jamur yang juga populer dan mulai disukai adalah Portabella, yang diproduksi kurang lebih sebanyak 8%. Portabella baru saja dikenal semenjak 10 tahun yang lalu.

Diantara jamur-jamur lainnya adalah : Shiitake, Tiram, Enoki, Crimini dan Maitake.

(Disusun dari berbagai sumber)

Moch. Rachdie Pratama, S.Si
(Supervisor QA Etira Mushroom Corp.)
EKA TIMUR RAYA
Adress : Kalimas-Hilir 2A/2 Surabaya 60162
Phone : 031-3579092
Adress : Kunta Bhaswara II/17 Malang
Phone : 0341-343628
Mobile : 08883535658